Rok III. Nr. 11

Przewodnik gimnastyczny

Organ towarzystwa gimnastycznego

„SOKÓŁ“

we LWOWIE

WYCHODZI WE LWOWIE W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA. ADMINISTRACYA WE LWOWIE L. 10. ULICA OSSOLIŃSKICH.
Prenumerować także można w Zakładzie Towarzystwa gimnastycznego „Sokół“ l. 7 ul. Kurkowa i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna: we Lwowie, w kraju i Austro-Węgrzech
Rocznie 1 złr. 20 ct. . . 1 złr. 50 ct.
Półrocznie — „ 65 ct. . . — „ 80 ct.
Dla Członków Towarzystwa:
Rocznie 1 złr. — ct. . . 1 złr. 30 ct.
Za roznoszenie do domów dopłaca się 1 ct. od każdego numeru.

LISTOPAD 1883

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową:
Do Królestwa polskiego, Litwy i Rossyi . . . . . 1 rub. srebr.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec . . . . 3 marki.
„ innych krajów Europy należących do ogólnego związku pocztowego . . . . 4 franki.
„ Ameryki (Stany Zjednoczone) . . . . 1 dollar.

Ślizgawka i zabawy na lodzie

przez

Dra Tadeusza Żulińskiego.

Ponieważ zbliża się pora zimowa ślizgawek i Towarzystwa nasze łyżwiarskie, tak we Lwowie jak w Krakowie, zaczną znów niedługo je urządzać do publicznego użytku, warto się przeto zastanowić nieco, nad higieniczną stroną tych praktykowanych u nas od lat kilku zabaw na lodzie.

Pisząc na miejscu tem, dawniej jeszcze o ślizganiu się, jako rodzaju ruchu, zaznaczyliśmy wyraźnie: „że ono częścią z korzyścią i z przyjemnością zalecane i odbywane być może“, dodając, że „ruch każdy higieniczny zawsze do wieku, płci, rozwinięcia czyli siły i stanu zdrowia człowieka, stosowanym być winien, jeśli nie na szkodę, ale na pożytek jego iść ma i może. Ale ruch jako zabawa i rozrywka higieniczna, nie zawsze, dziś mianowicie chodzi w parze z higieną, i radzi się jéj, tego ślizgawka jest także przykładem“.

Otóż zdanie to i uwagi powyższe, postanowiliśmy tu bliżej teraz nieco rozwinąć i uzasadnić, a to z tej głównie przyczyny, że jesteśmy głęboko przekonani, że tylko te ćwiczenia mięśniowe, i te zabawy ruchowe mogą się rozwijać, upowszechniać i być rzeczywiście popieranemi przez ogół, które będą umiały w sobie łączyć zawsze przyjemność z korzyścią higieniczną, t. j. nie będą szkodzić zdrowiu naszemu, inaczej opłacać się chorobą.

Dziś mianowicie gdy opanowała nas taka obojętność, niezdarność i lekceważenie wszystkiego niemal co zmierza do wyrabiania sił, odwagi, wytrzymałości, słowem fizycznego, czerstwego wychowywania, dosyć jest jednego lub dwa nieszczęśliwe wypadki choroby lub kalectwa jakiego; powstałego skutkiem tego lub owego ćwiczenia, aby stanowczo powstać już przeciwko niemu, i rozpocząć na dobre nieprzyjaźną mu propagandę.

Stanowisko jednakże słuszne i sprawiedliwe nigdzie, a więc i tu na krańcowościach się nie opiera i opierać nie może. Uznając ślizgawkę stanowczo, jako ruch i ćwiczenie mięśniowe pożyteczne dla zdrowia, nie uznajemy jednakże bynajmniej, aby zawsze, dla każdego i w każdej porze była ona stosowną, właściwą i korzystną, jak to niektórzy zawołani jej amatorowie i zwolennicy, głosić się i twierdzić ośmielają.

Przy ślizganiu, które się zawsze odbywa w porze zimnej i mroźnej, i na świeżem otwartem powietrzu, wszelkiego rodzaju zaziębienia mogą łatwo bardzo powstawać. Uwzględniać tu więc koniecznie potrzeba, z higienicznéj strony nie tylko porę zbyt zimną, wietrzną i wieczorną, nie tylko odpowiednie ubranie, ale i stawanie, odpoczywanie w stanie spoconym i rozgrzanym na lodzie i zimnem powietrzu. A cóż dopiero mówić o przeróżnych stanach zdrowia, i usposobieniach ślizgających się, którzy w lżejszem jak przy spacerze ubraniu, wystawiając się ciągle na pęd zimnego powietrza, ulegają tem też łatwiej jeszcze i prędzej, wszelkiego rodzaju przeziębieniom.

Przecież i ćwiczenia gimnastyczne, które odbywane na boiskach na wolnem, łagodnem powietrzu, są

zawsze bardzo orzeźwiające i dobre dla zdrowia, w porze zimnej jednak, szczególnie w czasie mrozów, ze względów higienicznych, nie odbywamy tam nigdy; ale w zamkniętych salach gimnastycznych, które wśród zimy opalają się zawsze.

Jeżeli więc ślizganie się, jako przyjemny rodzaj ruchu, ma być rzeczywiście ćwiczeniem mięśniowem, higienicznem, musi koniecznie, o ile się da tylko zmniejszać i usuwać wszelkie niehigienizne okoliczności, a nie lekceważyć ich, zapominać o nich, lub je z umysłu powiększać i mnożyć.

Ślizgawka jednak u nas od niejakiego czasu, przestaje być higienicznem ćwiczeniem, a zaczyna stawać się powoli popisem, i niejako salonem. Przed trybunami pełnymi widzów, popisują się amatorowie i amatorki na łyżwach.

Nie dość na tem, urządzają się festyny i zabawy na lodzie, nie tylko za dnia, — ale i wśród wieczorów zimowych, przy muzyce i oświetleniu bengalskiemi ogniami.

Nie wdając się w szczegółowy rozbiór, pojedyńczych punktów programów tych zabaw, jak n. p. wyścigów przeróżnych z przeszkodami, i nie zaprzeczając nawet przyjemności, jaką ta, lub owa osoba może znajdować w tego rodzaju rozrywkach, ze względów higienicznych zabawy te wśród zimy na lodzie, nie mogą być bynajmniej chwalone, ani zalecane nikomu dla zdrowia. Jeżeli bowiem wśród zimy, wczasie mrozu i wiatru, ludzie na spacerach, a więc wśród ruchu odpowiednio ubrani, tak łatwo i często się jednak zaziębiają i chorują, to cóż dopiero mówić o ślizganiu się i popisach na lodzie, — lub wysiadywaniu lub staniu na miejscu (a więc bezruchu) widzów w lożach i trybunach na mrozie?

Takie zabawy nie zdrowie — ale choroby i niedomagania, mnożyć mogą i mnożą, jak o tem dobrze wiedzą lekarze z swej praktyki. Bo że ten i ów, choć się dobrze przemrozi i naziębnie, nie odniesie żadnego dla zdrowia swego szwanku i wytrzyma szczęśliwie, wyjątki takie przecie, niczego jeszcze dowodzić nie mogą i niedowodzą bynajmniej, że na mrozie bawić się bez szwanku można i nieszkodzi.

Z błędnego i fałszywego pojęcia o hartowaniu się na zimno, wynika zła i fałszywa hidroterapija czyli leczenie się o ile można jak najzimniejszą wodą, i wystawianie i narażanie się na mrozy i zimne powietrze. W imię tylko tego rodzaju pojęć lekarskich i higienicznych, usprawiedliwiać i uniewinniać można zabawy na lodzie t. j. bezpotrzebne narażanie się na łatwe przeziębienia.

Hartować się t. j. przyzwyczajać i przezwyciężać złe wpływy atmosferycznego powietrza, jest rzeczą nader korzystną i ważną zawsze w higienie, ale należy to robić z wielką ostrożnością, systematycznie i stopniowo. Narażać się zaś i wystawiać na zimno bez odpowiednich ostrożności, zapominać dla przyjemności, fantazyi lub popisu o warunkach higienicznych, nie może się nigdy nazywać hartowaniem i niewinną zabawą, bo wychodzi po za zakres higienicznych ruchowych zabaw i rozrywek.

Przecie i taniec, jako zabawa ruchowa, dobry jest i pożyteczny szczególnie dla młodzieży, jako ćwiczenie mięśniowe. Jeżeli jednak w tańcu przechodzi się miarę, męczy do upadłego po całych nocach, w salonach gdzie od mnóstwa świateł i licznego grona osób, powietrze gorące i duszne, staje się szkodliwe dla zdrowia. Gdy do tego jeszcze dodamy, różne praktykowane sposoby nagłego się po tańcu chłodzenia i oziębiania, lub wychodzenia na powietrze po nocy w zimie, rozgrzanym i często w niedość odpowiedniem ubraniu, pojąć możemy łatwo, że wszystkie te nie higieniczne dodatki t. j. towarzyszące zabawom tanecznym okoliczności, mogą je czynić szkodliwe dla zdrowia.

A że tak jest i bywa często, tego czas pokarnawałowy szczególnie dobitnie dowodzi. Wiedzą o tem lekarze dobrze. Widzimy więc, ze wszystkiego, a więc i zabaw i ćwiczeń nadużywać można, t. j. zmieniać właściwy ich i najpożyteczniejszy cel i przeznaczenie.

Ograniczmy więc i ślizgawkę do właściwych granic, i nie zapominajmy przy niej nigdy o odpowiednich przestrogach higienicznych, a stanie się i ona jako rodzaj ruchu zabawą przyjemną i pożyteczną dla zdrowia.

Mówiąc już o ślizgawce, jako zabawie u nas co raz to modniejszej, nie możemy tu pominąć nader ważnej okoliczności, która ze względów higienicznych nader jest ważną. Chcemy tu mówić o udziale kobiet w ślizgawce.

Otóż wedle ogólnego a zasadniczego prawa higienicznej gimnastyki, czyli nauki o ćwiczeniach mięśniowych, każdy ruch czy on jest zabawą, nauką czy zawodem, jeśli ma tylko być higienicznym t. j. nie szkodzić, ale pomagać i służyć zdrowiu, powinien stosować się zawsze do wieku, sił, stanu zdrowia i płci osoby. Inaczej uwzględniać winien koniecznie, w całem tego słowa znaczeniu indywidualność fizyczną człowieka.

Trzymając się więc tej słusznej i prawdziwej zasady, ślizgawkę jako rodzaj ruchu, uważamy i uważać musimy, ze względów higienicznych za zupełnie niewłaściwą i wcale nie odpowiednią dla kobiet.

Względy anatomiczne i fizyjologiczne ustroju kobiecego, nie pozwalają nigdy we wszystkiem utożsamiać natury jej z naturą i budową mężczyzny. Emancypacyja tego rodzaju, nie tylko że jest w zasadzie fałszywą, ale śmieszną i niedorzeczną zarazem.

Nie wdając się więc w długie i szczegółowe anatomo-fizyjologiczne dowody powyższego zdaania, ze stanowiska higienicznego i lekarskiego, zaznaczyć tu wystarczy, że ruchy ślizgawkowe w ogóle, a szczególnie zaziębienia, mianowicie kończyn dolnych, tak często się na lodzie przytrafiające, dają nader częsty powód do różnych przypadłości i chorób u kobiet.

Ubior kobiecy wcale się do zabaw ślizgawkowych nie nadaje. Upadki i wstrząśnienia tu się wydarzające zle mogą niekiedy bardzo oddziaływać na ustrój kobiecy.

Rozbierając dawniej*) szczegółowo właściwości fizyjologiczne różnych rodzajów ruchu, pisaliśmy też, że „śliganie się, jako ruch gimnastyczny, nadaje się najwięcej dla wieku młodego, ociężałość bowiem

*) Ruch mięśniowy i wpływ jego na zdrowie człowieka — Ślizganie się.

większa, mniej ćwiczeniom tym odpowiada. A mamy tu na myśli tylko płeć męzką, ś l i g a w k i b o w i e m d l a k o b i e t, w s z e l k i e g o w i e k u u w a ż a m y z e w z g l ę d ó w h i g i e n i c z n y c h, z a n i e w ł a ś c i w ą i n i e o d p o w i e d n i ą w c a l e. Natura bowiem kobiet i właściwości jej fizyjologiczne wymagają wielkiej zawsze baczności w odbywaniu gwałtownych ruchów, takich mianowicie jakich wymaga ślizganie....“

Zamiłowanie, amatorstwo, chęć popisu i miłe salonowe towarzystwo na lodzie, występują tu zwykle nader gwałtownie, przeciwko takiemu pojmowaniu rzeczy, i protestują jak najmocniej, by udział kobiet w ślizgawce miał być dla nich niewłaściwym i nieodpowiednim ze względów higienicznych. — Ruch taki kobietom służy i przyczynia się bardzo do ich zdrowia, powiadają nam na to.

Ależ tu nie idzie o ruch w ogóle, ale o rodzaj ten ruchu na lodzie...

„Ruch dla kobiet w ogóle, pisaliśmy przecie wyraźnie powyżej*) w młodości i później, i w całem ich życiu, jest n i e t y l k o n a d e r p o ż y t e c z n y, a l e i p o t r z e b n y n i e z b ę d n i e. Ustrój ich bowiem więcej od męzkiego wrażliwy i nerwowy, w bezruchu mięknie, że się tak wyrazimy i słabnie, a przed odpowiednie ruchy, hartuje się i staje wytrzymalszym. Słowem zbytnia nerwowość przytępia życie ruchliwe, i nie daje się jej rozwijać, ani przechodzić w stan chorobliwy. Pamiętać jednak należy, pisaliśmy wtedy, że co się tyczy j a k o ś c i i i l o ś c i r u c h ó w odnośnie do kobiet, te n i e m o g ą i n i e p o w i n n y b y ć nigdy takie same, jak dla mężczyzn; ustrój ich bowiem z natury jest słabszy i delikatniejszy niż męzki, i przeznaczenie inne. Wielkie więc wysilenia mięśniowe, gwałtowne ruchy i silne wstrząśnienia ustroju, są zawsze dla nich szkodliwe, a niekiedy nawet i niebezpieczne. Kobiety bowiem nie zawsze, nawet stosunkowo umiarkowane ruchy i wysilenia robić mogą i są w stanie; dla tego też nie tylko nie wszystkie ruchy gimnastyczne, ale i nie wszystkie także rodzaje ruchów naturalnych, są dla nich równie jak i dla mężczyzn, właściwe, odpowiednie, pożyteczne i nieszkodliwe“.

Ruchy więc i ćwiczenia mięśniowe, kobietom koniecznie zalecać trzeba, tak w wychowywaniu ich, jak i później przez cały ciąg ich życia. Ale ruchy i ćwiczenia, odpowiednie naturze ich i przeznaczeniu. Zamiast więc popisywać się i chodzi na ślizgawkę, lub jeździć dla ruchu konno, lepsze stokroć są dla kobiet inne ruchowe na świeże mpowietrzu, a nie w zimie na lodzie zabawy, lub spacer, który w każdej porze roku, w odpowiedniem ubraniu odbywać można. Której zaś z kobiet idzie o systematycznie i racyjonalnie higienicznie przeprowadzane i uprawniane ruchy, tej za lecić musimy jak najmocniej i jak najgoręcej gimnastykę, której tak w każdej porze roku, i w najbrzydszy czas nawet, oddawać się mogą w sali gimnastycznej, lub w domu swoim dowoli, które w towarzystwie, zbiorowo, lub pojedyńczo uprawiać mogę. Ruchy te kierowane lub wskazane przez biegłego kierownika; mogą zadość czynić wszelkim wymaganiom gimnastykujących się kobiet, bez szkody dla zdrowia a z uwzględnieniem nawet wszelkich niedomagań i chwilowych cierpień.

Żadna ślizgawka nigdy zastąpić nie jest w stanie i nie może racyjonalnie przeprowadzanej gimnastyki, której nie tylko w zimie i na lodzie, ale wszędzie i zawsze mieć i używać można.

Nadziwić się też nie możemy dosyć rodzicom i wychowawcom, że przy wychowywaniu córek swych szczególnie, tak mało a nawet prawie nic nie zwracają uwagi na ruchy w ogóle mięśniowe, a w szczególności na gimnastykę, która by niezawodnie do połowy zmniejszyła ową zbytnią dzisiejszą nerwowość, blednice i bezsilności teraźniejszego naszego pokolenia płci pięknej.

Czerstwość, świeżosć i siła ciała, odbiła by się i na swobodzie i świeżości myśli i jędrności ducha. Dusza zdrowa bowiem w zdrowem ciele. Chęć do ślizgawki, do jazdy konnej, do papierosów, dzisiaj się objawiająca u kobiet, nie jest to objaw ich zdrowia, ale chorobliwej emancypacyi — zrównania się z mężczyzną, kosztem wypaczenia przeznaczenia swego i najpiękniejszego w nich uroku i niewieściego wdzięku, który nie jest tożsamością, ale tylko dopełnieniem w moralnem i w fizycznym względzie doskonałej całości w rodzinie.

*) Ruch mięśniowy i t. d.

ĆWICZENIA RZĘDOWE

przez

Antoniego Durskiego.

(Ciąg dalszy).

Przykłady:

1. Osnowa: Kierunki proste i skośne (całe).

Łączenie: pasobne.

Ustawienie: szereg (dwuszeg, czwórki) w kierunku twarzą do nauczyciela.

Miejsce zmiany kierunku:	Rozkaz: (nowo obrany kier.)
1. Kres dolny	Na lewo w około!*)
2. „ górny	W średni!**)
3. „ dolny	Na prawo w około!
4. „ górny	W średni!
5. „ dolny	Na lewo w około!
6. Róg dolny prawy	Wskos do rogu!
7. „ górny lewy	Na prawo w około!
8. „ „ prawy	W skos do rogu!
9. „ dolny lewy	Na lewo w około!
10. Kres prawy	W pion!***)
11. „ lewy	Na prawo w około!
12. „ prawy	W pion!
13. Róg górny prawy	Na lewo w około!
14. „ „ lewy	W skos do rogu!
15. Róg dolny prawy	Na prawo w około!
16. „ „ lewy	W skos do roku!
17. „ górny prawy	Na lewo w około!
18. Kres górny	W średni!

1. Stanąć — Stój!

*) Na lewo (na prawo) w około“ — rozkaz do postępowania w około obwodu tak długo, dopóki nie usłyszą ćwiczący dalszego rozkazu.

**) „W średni!“ — rozumie się kierunek.

***) „W pion“ — w pionowy kierunek.

2. Osnowa: Kierunki proste (ale ich części).
Łączenie: posobne.
Ustawienie: szereg (dwuszereg).

Miejsce zmiany:	Rozkaz:
1. Kres dolny	Na lewo w około!
2. „ prawy	W pion!
3. Środek	Do góry w średni!
4. Kres górny	Na lewo w około!
5. „ lewy	W pion!
6. Środek	Na dół w średni!
7. Kres dolny	Na prawo w około!
8. „ lewy	W pion!
9. Środek	Do góry w średni!
10. Kres górny	Na prawo w około!
11. „ prawy	W pion!
12. Środek	Na dół w średni!
13. Kres dolny	Na prawo przeciwchodem!
14. Środek	Na lewo w pion!
15. Kres lewy	Na prawo w około!
16. Kres górny	W średni!
17. Środek	Na lewo w pion!
18. Kres prawy	Na prawo w około!
19. Kres dolny	W średni!
20. Środek	Na prawo w pion!
21. Kres prawy	Na lewo w około!
22. Kres górny	W średni!
23. Środek	Na prawo w pion!
24. Kres lewy	Na lewo w około!
25. Kres dolny	W średni!
26. Kres górny	Na prawo przeciwchodem!

3. Osnowa: Kierunki proste (całe).
Łączenie: mięszane.
Ustawienie: Dwuszereg (Czwórki).

Miejsce zmiany:	Rozkaz:
1. Kres dolny	Na zewnątrz w około!
2. „ górny	Na lewo wymijaj!
3. „ „	Dwuszereg (Czwórki) w średni!
4. „ dolny	Na lewo w około!
5. „ prawy	W pion!
6. „ lewy	Na zewnątrz w około!
7. „ prawy	Na lewo wymijaj!
8. „ „	Dwuszereg (Czwórki) w pion!
9. „ lewy	Na lewo w około!
10. „ dolny	W średni!
11. „ górny	Na zewnątrz w około!
12. „ dolny	Na prawo wymijaj!
13. „ „	Dwuszereg (Czwórki) w średni!
14. „ górny	Na lewo w około!
15. „ lewy	W pion!
16. „ prawy	Na zewnątrz w około!
17. „ lewy	Na prawo wymijaj!
18. „ „	Dwuszereg (Czwórki) w pion!
19. „ prawy	Na lewo w około!
20. „ górny	W średni!

4. Osnowa: Kierunki proste (ale ich części).
Łączenia: mięszane.
Ustawienie: Dwuszereg (Czwórki).

Miejsce zmiany:	Rozkaz:
1. Kres dolny	Na zewnątrz w około!
2. Kresy pionowe	W pion!
3. Środek	Dwuszereg (Czwórki), do góry w średni!
4. Kres górny	Na zewnątrz w około!
5. Kresy pionowe	W pion!
6. Środek	Dwuszereg (Czwórki) na dół w średni!
7. Kres dolny	Na lewo w około!
8. Kres prawy	W pion!
9. „ lewy	Na zewnątrz w około!
10. Kresy średnie	W średni!
11. Środek	Dwuszereg (Czwórki), do prawego kresu w pion!
12. Kres prawy	Na zewnątrz w około!
13. Kresy średnie	W średni!
14. Środek	Dwuszereg (Czwórki) do lewego kresu w pion!
15. Kres lewy	Na prawo w około!
16. „ górny	W średni!
17. Środek	Na zewnątrz w pion!
18. Kresy pionowe	Na dół w około!
19. Kres dolny	Dwuszereg (Czwórki) w średni!
20. Środek	Na zewnątrz w pion!
21. Kresy pionowe	Do góry w około!
22. Kres górny	Dwuszereg (Czwórki) w średni!
23. „ dolny	Na prawo w około!
24. „ lewy	W pion!
25. Środek	Na zewnątrz w średni!
26. Kresy średnie	Do prawych rogów w około!
27. Kres prawy	Dwuszereg (Czwórki) w pion!
28. Środek	Na zewnątrz w średni!
29. Kresy średnie	Do lewych rogów w około!
30. Kres lewy	Dwuszereg (Czwórki) w pion!
31. „ prawy	Na lewo w około!
32. „ górny	W średni!

5. Osnowa: Kierunki skośne, które się nie krzyżują.
Łączenie: równoczesne symetrycznie ułożonych kierunków.
Ustawienie! Dwuszereg (Czwórki).

Miejsce zmiany:	Rozkaz:
1. Kres dolny	Do kresów pionowych na zewnątrz w skos!
2. Kresy pionowe	Do góry w około!
3. Kres górny	Do kresów pionowych na zewnątrz w skos!
4. Kresy pionowe	Na dół w około!
5. Rogi dolne	Do kresu górnego w skos!
6. Kres górny	Na zewnątrz w około!
7. Kres dolny	Na lewo wymijaj!
8. Rogi górne	Do kresu dolnego w skos!
9. Kres dolny	Dwuszereg (Czwórki) w średni!
10. „ górny	Na lewo w około!
11. „ lewy	Do średnich kresów na zewnątrz w skos!
12. Kresy średnie	Do prawych rogów w około!
13. Kres prawy	Do średnich kresów na zewnątrz w skos!
14. Kresy średnie	Do lewych rogów w około!
15. Rogi lewe	Do kresu prawego w skos!
16. Kres prawy	Na zewnątrz w około
17. „ lewy	Na prawo wymijaj!
18. Rogi prawe	Do kresu lewego w skos!
19. Kres lewy	Dwuszereg (Czwórki) w pion!

Miejsce zmiany:	Rozkaz:
20. Kres prawy	Na lewo w około!
21. „ górny	W średni!

6. Osnowa: Kierunki skośne, które się krzyżują: (przestępowanie).

Łączenie: równoczesne.

Ustawienie: Dwuszereg (Czwórki).

Miejsce zmiany:	Rozkaz:
1. Kres dolny	Na zewnątrz w około!
2. Rogi górne	W skos do rogu!
Środek	Kolejno przestępuj!
3. Rogi dolne	Do siebie w około!
4. Kres dolny	Dwuszereg (Czwórki) w średni!
5. „ górny	Na zewnątrz w około!
6. Rogi dolne	Wskos do rogu!
Środek	Kolejno przestępuj!
7. Rogi górne	Na zewnątrz w około/
8. „ dolne	W skos do pionowych kresów!
Środek dolny	Kolejno przestępuj!
9. Kresy pionowe	W skos do górnych rogów!
Środek górny	Kolejno przestępuj!
10. Rogi górne	Na zewnątrz w około!
11. Kres dolny	Dwuszereg (Czwórki) w średni!
12. Środek	Na lewo w pion!
13. Kres lewy	Na zewnątrz w około!
14. Rogi prawe	W skos do średnich kresów!
Środek prawy	Kolejno przestępuj!
15. Kresy średnie	W skos do lewych rogów!
Środek lewy	Kolejno przestępuj!
16. Rogi lewe	Na zewnątrz w około!
17. Kresy średnie	W średni!
18. Środek	Dwuszereg (Czwórki) w pion do prawego kresu!
19. Kres prawy	Na lewo w około!
20. Kres górny	W średni!

(D. c. n.)

KORESPONDENCYJE.

Berlin 2. Października 1883.

Grupa szósta odbywającej się tu wystawy higienicznej, zawiera według programu przedmioty odnoszące się do ćwiczenia ciała. Oddział ten nie przedstawia się wprawdzie tak, jakby sobie tego życzyć wypadało, mimo to wystawy niektórych miast chlubnie świadczą o pieczy, jakiej w nich gimnastyka doznaje. Pierwsze miejsce pod tym względem zajmuje Berlin. Na wystawie tego miasta znajduje się tablica przedstawiająca graficznie wzrost zakładów gimnastycznych w Berlinie. Ciekawym jest także plan tego miasta, na którym uwidoczniono istniejące zakłady gimnastyczne rządowe, miejskie i prywatne. W ciągu ostatnich lat dziesięciu, liczba tych zakładów wzrosła olbrzymio. W r. 1882. istniało 9 zakładów rządowych, 59 miejskich i 15 prywatnych, razem 83 zakładów na 1,200.000 ludności, czyli jeden zakład przypada na niespełna 15.000 mieszkańców. Rzadko które miasto, może się poszczycić taką ofitością zakładów gimnastycznych.

Wystawiono także modele, rysunki i fotografije niektórych z tych zakładów. Berlin posiada także rządowy zakład kształcenia nauczycieli gimnastyki *(Turnlehrerbildungsanstalt)*. Ministerstwo oświaty wystawiło model sali i plan tego zakładu, oraz model zakładu dla nauki pływania, równie jak model takiego samego zakładu Joachimstalskiego gimnazyjum w Berlinie. Wprowadzenie nauki pływania obok gimnastyki do szkół, jest bardzo pochwały godnem, nie tylko z powodu, że pływanie przyda się nieraz w życiu ludzkiem, ale także z tego powodu, iż pływanie jest bardzo higienicznem ćwiczeniem ciała.

Modele i plany boisk, pod nakryciem i na wolnem powietrzu, znajdują się jeszcze z Brunświku, Stutgardu, Tryjestu, Wiednia i t. d. Buczilowsky fabrykant przyrządów gimnastycznych, wystawił również piękny model boiska. Zalm także fabrykant takich przyrządów, prócz modelów boisk, urządził na placu wystawy, miejsce dla ćwiczeń gimnastycznych, i powystawiał różne przyrządy, na których ciągle można widzieć gimnastykujące się dzieci. Tenże fabrykant wystawił także kompletne urządzenie sali gimnastycznej z ruchomemi przyrządami. W ogóle w berlińskich szkołach w ostatnich czasach, posługują się 6. odpowiedniemi przyrządami, ruchomemi tak, że można w razie potrzeby przemienić boisko, na salę mogącą służyć do wykładów, lub na miejsce do fechtowania itd.

Prof. Nycander z Hanoweru, wystawił przyrząd do wykonywania gimnastyki leczniczej w domu i rysunki różnych przez niego podanych przyrządów.

Wystawienie znacznej liczby modeli boisk gimnastycznych świadczy, iż tak pożądane nauczanie gimnastyki po szkołach w Niemczech, coraz szersze przybiera rozmiary. — Może też ten zbawienny prąd udzieli się i naszym miastom i szkołom, co oby jak najrychlej nastało.

Dr. Grabowski.

Sprawy lwowskiego towarzystwa gimnastycznego „SOKÓŁ“.

W miesiącu wrześniu b. r. uczęszczało na naukę gimnastyki 59 członków, a w październiku b. r. 89 członków. Ćwiczenia odbywkły się w poniedziałki, środy i piątki od 7. do 8. godziny wieczorem; zaś dla członków starszych wiekiem, wyznaczone były godziny od 6. do 7. wieczorem w każdą środę i sobotę. Od 15. października zacząwszy, na sezon zimowy wyznaczono godziny dla członków starszych wiekiem, we wtorki, czwartki i soboty od 6. do 7. godziny wiecozrem.

Do Towarzystwa przystąpiło nowych członków 22, ubyło 2. Towarzystwo liczy z dniem 1. Listopada 320 członków.

Na bezpłatną naukę gimnastyki do Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł“ zapisało się na rok szkolny 1883/4 razem 820 uczniów a mianowicie:

222 uczniów z gimnazyum I.
225 „ „ II.
265 „ „ IV.
8 „ prywatnych ze szkół średnich.

Powyżsi uczniowie podzieleni są na 15 oddziałów do ćwiczeń wspólnych, przeciętnie po 56 uczniów na oddział, zaś na 60 zastępów do ćwiczeń na przyrządach.

Dla uczniów gimnazyum pierwszego wyznaczono na naukę gimnastyki 4 godziny tygodniowo, a to we wtorki i czwartki od 4. do 6. godziny popołudniu na kurs zimowy, zaś od 5. do 7. godziny po południu, na kurs letni.

Dla uczniów gimnazyum II. wyznaczono godziny we środy i soboty od 4. do 6. po południu, a dla gimnazyum IV. poniedziałki i piątki od 4. do 6., a względnie od 5. do 7.

Szczegółowy podział uczniów i plan nauki, zostanie w następnym numerze „Przewodnika“ umieszczony.

Wydział odbył w ostatnich dwóch miesiącach cztery posiedzenia, na których oprócz załatwienia bieżących spraw administracyjnych, przyjęto do wiadomości sprawozdanie o funduszach budowy sali, wedle którego stan tychże z dniem 1. Lipca b. r. włącznie, z wkładką uskutecznioną dnia 31. Lipca b. r., wynosi gotówką łączną kwotę 10.555 zł. 98 ct. (oprócz dwóch gruntów w wartości 10.000 zł.). Przyjęto do wiadomości sprawozdanie z kursu wakacyjnego dla nauczycieli gimnastyki dla szkół średnich, urządzonego za zezwoleniem p. Ministra oświecenia. Sprawdzono wynagrodzenie dla nauczycieli za wykłady na tym kursie w kwocie 278 zł., oraz wydatki na telegramy z powodu tego kursu w kwocie 7 zł. 64 ct.

Następnie uchwalono wnieśń prośbę do wys. Rady szkolnej krajowej, w celu wyasygnowania powyższej kwoty.

Przyjęto i potwierdzono ofertę p. Albina Zagórskiego, koncesyjonowanego budowniczego we Lwowie, na budowę sali Towarzystwa gimnastycznego „Sokół“, jako najkorzystniejszą.

Wedle przedłożonych planów i kosztorysów, wynosić będzie cała budowa zaprojektowanego gmachu 47.000 zł., zaś wybudowanie sali i najpotrzebniejszych ubikacyj około 2.700 zł. Tę ostatnią budowę zamierza Wydział w pierwszej połowie 1884. roku uskutecznić.

Uproszono i upoważniono p. Jana Dobrzańskiego, prezesa Towarzystwa, do zawarcia stanowczej umowy z przedsiębiorą p. Albinem Zagórskim, względem budowy sali, którą to umowę, znany z energii prezes Towarzystwa, w imieniu tegoż Towarzystwa zawarł

W skutek sprawozdania p. F. Bieńkowskiego z układów przeprowadzonych z p. inżynierem Kazimierzem Kułakowskim, względem objęcia kierownictwa budowy, przyjęto oświadczenie tegoż p. Kułakowskiego, który zobowiązał się sprawować techniczne kierownictwo budowy i pełnić wszelkie połączone z tem funkcyje, bez względu na czas jej trwania, za ryczałtowem wynagrodzeniem w kwocie 540 zł., płatnem w 12 równych ratach miesięcznych z dołu od 15. Października 1883. licząc; tudzież utrzymywać konduutora czyli rysownika za dziennem wynagrodzeniem 1 zł. 50 ct., płatnem za czas przy budowie lub pracy biurowej zajęty, w ratach miesięcznych, wedle wykazów przez p. Kułakowskiego sporządzonych.

Budowa sali gimnastycznej rozpoczętą została w pierwszej połowie Października b. r. i prowadzić się będzie tego roku, dopóki pogoda takiej czynności sprzyjać będzie; zaś ukończoną być ma najdalej do końca Sierpnia 1884. r.

Ogłoszenie. Zwracamy uwagę pp. nauczycieli mieszkających we Lwowie, oraz osób interesowanych, że kurs teoretyczno-praktyczny dla chcących się kształcić na nauczycieli gimnastyki, odbywa się w naszem Towarzystwie w poniedziałki i piątki, od godziny 6. do 7. wieczorem. Opłata za cały rok wynosi tylko 3 zł.

Od 1. Listopada b. r. odbywać się będą ćwiczenia dla członków w poniedziałki, środy i piątki od 7. do 8. i od 8. do 9. godziny, zaś we wtorki, czwartki i soboty od 7. do 8. wieczorem; a mianowicie:

1. dla nowowstępujących członków i mniej wprawnych w ćwiczeniach gimnastycznych, we wtorki, czwartki i soboty;
2. dla oddziałów silniejszych t. j. mających większą wprawę w ćwiczeniach w poniedziałki, środy i piątki od 7. do 8. wreszcie
3. dla członków, którzy z powyższych godzin korzystać nie mogą, w poniedziałki, środy i piątki od 8. do 9.

Ćwiczenia dla członków starszych wiekiem. odbywać się będą jak dotąd we wtorki, czwartki i soboty od 6. do 7. wieczorem.

O liczny udział upraszamy.

Rok administracyjny Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł“ kończy się, a wkładki zalegające u szanownych członków są znaczne. Dyrekcyja uprasza zatem szanownych członków o rychłe wyrównanie, gdyż i fundusz bieżący Towarzystwa jest wyczerpany, i oszczędzi się przez złożenie wkładek sporządzenie wykazów zaległości Wydziałowi i Walnemu Zgromadzeniu.

Dyrekcyja.

Wieczorek w Towarzystwie gimnastycznem „Sokół“ we Lwowie. Dnia 6. Października b. r. odbył się w sali Towarzystwa naszego na rozpoczęcie kursu 1883/4, wieczorek, urządzony staraniem komitetu zabawowego, na który rozesłano zaproszenia do wszystkich członków Towarzystwa zamieszkałych we Lwowie.

Około siedemdziesięciu członków zgromadziło się w sali, ustrojonej w zieleń choiną. W nieobecności prezesa Towarzystwa, zagaił wieczorek przewodniczący komitetu Dr. Ł. podnosząc, że obok rozpoczęcia kursu ćwiczeń gimnastycznych, chodziło komitetowi o zaznaczenie i przypomnienie, że oprócz udziału w ćwiczeniach, każdemu z nas zależeć musi na wyrobieniu poczucia, iż jesteśmy członkami Towarzystwa, co szlachetny kreśląc sobie cel, takowy wówczas spełnić może należycie, jeśli w sobie poczuje siły, jeśli wewnątrz rozwinie życie i ducha.

Nastąpiły ćwiczenia wolne pod kierownictwem naczelnika D., w których z wyjątkiem kilku, wszyscy obecni czynny wzięli udział, poczem w czterech zastępach ćwiczono się na przyrządach, pod kierunkiem pp. T., C., J. i D.

Po krótkiej przerwie, rozpoczęli członkowie grona nauczycielskiego ćwiczenia na koniu i drążku stałym poziomym: były one koroną całego wieczorku, a wykonane z siłą, znakomitą zręcznością i precyzyją, budziły nie tyle podziwu, ile zadowolenia i ufności, iż kierownictwo techniczne Towarzystwa naszego w iście dzielne oddano ręce. Na widok owoców tej trwałej i systematycznej pracy, patrzyliśmy z wiarą w przy-

szłość Towarzystwa naszego, które nie tylko dało sobie trwałą podstawę i wzniosło się na wyżynę, na której śmiało z obcemi Towarzystwami iść może w zawody, ale w danym razie zasilić może zdrowymi sokami podobne towarzystwa w kraju, jeśli jakie — co daj Boże powstaną.

Konia brano w szersz w przeskokach, jednonóż i zawrotnie, odbocznie i odwrotnie, w postawach kucznych i rozkrocznych, przerzutnie i lotnie.

Na drążku wykonywano ćwiczenia III., IV. i V. stopnia trudności, więc były wymyki i przemyki, wspierania i wytrzymania, wreszcie kołowroty.

Przez cały czas ćwiczeń przygrywała muzyka „Harmonii". poczem zakończył wieczorek naczelnik D krótkiem a jędrnem przemówieniem, określając warunki rozwoju i dobrobytu Towarzystwa naszego, któremi są łączność, swoboda a zarazem karność, podporządkująca członków pod uchwały Towarzystwa.

Podniósł mowca, że panować u nas winna równość i braterstwo w znaczeniu szlachetnem, nawzajem się pouczającem; jawność czynów i wzajemna krytyka, oparta na braterskiej wyrozumiałości.

Hucznemi oklaskami potwierdzili zgromadzeni, że piszą się na te zdania naczelnika, czyli zaś będą zwolennikami przeprowadzenia tych myśli w praktyce, przyszłość okaże.

Kończąc sprawozdanie, nie możemy wstrzymać się od zaznaczenia czynu bezinteresownego i szlachetnego jednego z członków Towarzystwa naszego. Tem bardziej uczynić to winniśmy, gdy członek Towarzystwa p. Przyszlak z własnej inicyjatywy ofiarował zupełnie bezinteresownie, pysznie wykonane litografije zaproszeń. Niech kilka tych słów, stanie za wdzięczną podziękę, a czyn jego za dowód, że mamy w gronie naszem ludzi, co pracą i poświęceniem myśl naszą popierać gotowi.

Łuczkiewicz.

SPRAWY TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH ZAGRANICZNYCH.

Badeńska krajowa rada zdrowia debatując nad higienicznym stanem szkół średnich, uchwaliła co się tyczy gimnastyki jako przedmiotu obowiązkowego co następuje:

1. Ćwiczenia gimnastyczne, które ze względu równomiernego kształcenia ciała, słusznie jak największą uwagę zwracają, mają się odbywać trzy razy w tygodniu. Każda lekcyja gimnastyki trwać ma godzinę i obejmywać winna ćwiczenia wspólne i na przyrządach.

2. Przy ćwiczeniach na skrzyni (przyrząd do ćwiczeń w skoku.) (Przyrząd ten został z gimnastyki wojskowej w Niemczech wykluczony, w skutek wielu nieszczęśliwych wypadków przy ćwiczeniach na przyrządzie tym się zdarzających) i na koniu, ma być zachowaną jak największa ogledność. Wykazy statystyczne mają wykazać, czy wypadki na obu tych przyrządach są częstsze, jak na innych przyrządach gimnastycznych.

3. By umożebnić korzystanie z ćwiczeń gimnastycznych i tym, którzy w skutek wad cielesnych lub organicznych nie mogą wszystkich ćwiczeń wykonywać, powinno być w świadectwie lekarskim wyrażone, czy uczeń taki może tylko ćwiczezia wspólne, czy także i przyrządowe wykonywać.

4. W celu zapobieżenia kurzu, który przy ćwiczeniach gimnastycznych powstaje, należy sale gimnastyczne codziennie czysto wymiatać.

5. Prócz regularnysh ćwiczeń gimnastycznnch, ma być uczniom dana sposobność ze strony szkoły, do innych ćwiczeń ciała, jak pływania, ślizgania się, gier na wolnem powietrzu i wspólnych wycieczek.

6. Ażeby uczniowie i podczas nauki mieli sposobność do ruchu, mają wyrywani uczniowie zawsze wstawać z ławki (na dwoch uczniów) i na bok wystąpić. W ostatnim wypadku dla zachowania równowagi, mają uczniowie po pewnym przeciągu czasu siedzenia zmienić.

7. Żadna godzina nauki nie powinna trwać dłużej nad 50 minut, a po dwóch godzinach nauki, następuje kilkonastominutowy przestanek.

Oprócz powyższych czysto gimnastyki tyczących się kwestyj, zaleciła także Rada zdrowia naukę jednorazową przedpołudniem.

Belgija. Na kongresie gimnastycznym w Gandawie roztrząsano pytanie dotyczące zastosowania przyrządów stale przymocowanych.

Prezydujący p. Cupérus czynił zarzut gimnastyce szkolnej belgijskiej z tego, że zaniedbała wprowadzić rzeczone przyrządy; p. Doex, inspektor gimnastyki, przeciwnie znajdował, że wyłączone z gimnastyki belgijskiej przyrządy: krążek stały, orczyk i kółka nie mają innego specyjalnego celu, jak tylko nadawanie dziecku położenia głową na dół a nogami do góry.

Wywiązały się ożywione rozprawy. Pp. Cupérus i Mignot utrzymywali, że drążek i kółka są to przyrządy niezbędne, doskonałe; pp. Docx, Dr. Hooghe i Sluys uważali je za niepotrzebne i niebezpieczne. P. Docx podniósł między innemi, że położenie głową na dół, jest przeciwne mechanice zwierzęcej i prawom fizyjologicznym, a ruchy obrotowe tak dalece modyfikują krążenie krwi w tętnicach, że mogą nawet spowodować uduszenie przez zbytni napływ krwi. Wykazali to doświadczeniami lekarze paryzcy Corra i Demeny, a potwierdzili znakomici lekarze francuscy: Salathé i Marey i bejgijscy Boëns, Jansen, Sovet, Moeller i Kuborn.

Pp. Cupérus i Mignot nie uznawali wyników z doświadczeń dra Corry, gdyż ten, aby udowodnić szkodliwość położenia głową na dół i młynków na drążku, przywiązał psa do koła, głową ku osi, nadał kołu obrót i po 17 minutach zwierzę zostało zaduszone. Żadnemu gimnastykowi nie przyjdzie przecież ochota młynkować tak przez 17 minut.

Przeciwnicy drążka i kółek zarzucali, że ilość przyrządów używanych w gimnastyce, jest raczej za wielka niż za mała. Grecy nie znali drążków, kółek i orczyków, a gimnastyka ich była wyborna i doskonale rozwijała ludzi, że mianowicie w szkolnej gimnastyce, przeznaczonej dla dzieci i młodzieży jeszcze nie rozwiniętej, przyrządy powyższe są niewłaściwe, choć może są odpowiednie dla dojrzałych, że nareszcie wszystkie celowe i rozumnie obmyślane ćwiczenia na

tych przyrządach, można też wykonać na innych n. p. na drabinie poziomej lub pochyłej, gdy znowu ćwiczenia właściwe, samemu tylko drążkowi i pierścieniom, jak pozycyja głową na dół, młynki i obroty dokoła osi poziomej, są widocznie bezużyteczne, ze względu na zastosowania życiowe i wychowawcze, a zarazem są przeciwne fizyjologii i higienie i narażają dzieci na istotne niebezpieczeństwa.

Rozprawy trwały dwa dni; drugiego dnia członkowie kongresu zebrali się w gmachu miejscowego gimnazyum, gdzie mowcy mieli sposobność na przyrządach wykonywać ćwiczenia na poparcie słów swoich. Ostatecznie jednak żadna ze stron nie uznała się za pobitą; owszem, każda sobie przypisuje zwycięztwo.

KRONIKA.

Na posiedzeniu komisyi sanitarnej w Krakowie, wniósł Dr. Domański, żeby ze względów na szkodliwy wpływ powszechnego u nas zaniedbania fizycznego młodzieży, na pewność zdania, że mens sana tylko in corpore sano, a wreszcie na powszechny obowiązek służby wojskowej, która wymaga jak największego zasobu sił fizycznych, przedstawić Radzie miejskiej konieczność, założenia w Krakowie szkoły pływania i wstawienia na ten cel odpowiedniej kwoty do budżetu na r. 1883. Po długiej i wyczerpującej dyskusyi, w której prawie wszyscy obecni brali udział, a Dr. Zarewicz proponował rozszerzenie wniosku, przez dołączenie do niego nauki gimnastyki, szermierki i jazdy konnej; — przyjęto w zupełności wniosek Dr. Domańskiego, a wniosek Dr. Zarewicza odesłano do Magistratu celem zdania zeń sprawy na jednym z najbliższych posiedzeń komisyi sanitarnej.

Następnie wniósł Dr. Domański, aby z uwagi na bardzo zbawienny wpływ osad miejskich na lato dla dzieci, czyli t. zw. kolonij wakacyjnych, które w ostatnich czasach pozaprowadzano w bardzo wielu miastach zagranicznych, a z miast polski w Warszawie (i we Lwowie także przyp. Red.), komisyja sanitarna wzięła inicyjatywę w założeniu takich osad dla Krakowa, tem więcej że urocze jego okolice, przedstawiają wiele miejsc na ten cel przydatnych, i że znana powszechnie dobroczynność publiczna i prywatna miasta, nie odmówi z pewnością swego poparcia instytucyi, prawdziwie pożytecznej i korzystnej. Wniosek ten przyjęto jednomyślnie bez dyskusyi.

(Przegląd Lekarski).

Sale gimnastyczne. Lwów posiada obecnie trzy sale gimnastyczne, a posiadać ich będzie z przyszłym rokiem 7. Z trzech tych sal gimnastycznych, które obecnie są w użyciu, dwie przeznaczone są dla gimnazyów (sala Tow. gimn. i sala przy gimnazyum Franciszka Józefa), a jedna przy szkole im Elżbiety dla szkół ludowych. Żadna z tych sal gimnastycznych, z wyjątkiem sali Tow. gim. nie jest odpowiednio urządzoną, jużto albo z złego umieszczenia przyrządów, jużto z przyczyny złej budowy tychże. Z przyszłym rokiem zostaną ukończone, dwie nowe sale gimnastyczne dla szkół ludowych, przy szkole im św. Anny i Maryi Magdalenny. Nie wchodząc teraz w ich opisywanie idzie nam głównie o to, by zwrócić uwagę odpowiednich władz, aby urządzając nowe sale, udała się do ludzi fachowych, których nie brak we Lwowie, i od nich żądały już to instrukcyi do odpowiedniego urządzenia sal gimnastycznych, już to uprosiły ich, do zajęcia się urządzeniem tychże. Łatwo bowiem stać się może, że sale te zaopatrzone zostaną w przyrządy wadliwej konstrukcyi, jak to mamy dowód na przyrządach sali im. Elżbiety i gimnazyum Franciszka Józefa.

Ile mil może człowiek ujść przez dzień bez wysiłku i w razach nadzwyczajnych? Podczas wojny w Afganistanie, armija angielska w marszu z Kabulu do Kandaharu nie miała ani podstawy operacyjnej, ani komunikacyi posuwała się krajem nieprzyjacielskim, górzystym i pełnym zawad rozmaitego rodzaju. Korpus wyruszył 9 Sierpnia, a 15. stanął w Ghasui, zrobiwszy 156 kilometrów, czyli przeciętnie dziennie 22·3 kil. Resztę drogi 215·3 kil. przebyło w 8 dniach, a więc robiono 26·9 kil. dziennie. W r. 1809 trzy pułki piechoty angielskiej wysłane zostały na pomoc sir. A. Wellesley'owi, który miał stoczyć bitwę pod Talawena. Ta brygada w 26 godzinach przebyła 99 kilometrów, z bronią, bagażami i amunicyją, co stanowiło po 25 kilogr. na człowieka. Podczas wojny francusko-niemieckiej, według relacyi Dra Rotha, naczelnego lekarza armii saskiej, 18. dywizyja armii niemieckiej między 29. Października a 17. Listopada, zrobiła 55 ½ mil niemieckich (411·5 kilom.) w 9 dniach, to jest robiła 45·6 kil. dziennie. Pod Orleanem, 16. i 17. Grudnia, taż sama dywizyja zrobiła 86·4 kilom. Dodać należy, że żołnierze byli dosyć obciążeni, i że słoty ogromnie drogi popsuły.

Wszystko to jednak niczem w porównaniu z przykładem następującem: Kompanija strzelców pieszych, należąca do korpusu marszałka Mac-Mahona, przepędziła noc z 5. na 6. Sierpnia na grandgardzie, a o 3. z rana otrzymała rozkaz połączenia się z swoim pułkiem, który po bitwie pod Wissemburgiem cofał się na Niederbronn. Stanęła w Niderbronne 6. Sierpnia, o godz. w pół do 4. po południu, a o 6. wyruszyła do Pfalsburga. Droga szła przez góry i lasy i była bardzo uciążliwą. Oddział stanął w Pfalsburgu 7. Sierpnia o godzinie w pół do 8. Był przez część nocy z 5. na 6. przez noc z 6. na 7. i przez dzień 7. do godziny w pół do 8. wieczorem Po każdej godzinie marszu następował wypoczynek 8-minutowy; dnia 6. odpoczęto od w pół do 4. do 6.; w nocy z 6. na 7. odpoczywano powtórnie godzinę, a 7. po raz trzeci przez półtrzeciej godziny. Marsz wraz z odpoczynkami trwał 41 ½ godziny. Żołnierze byli przez 30 godzin na nogach, nie licząc służby na grandgardzie w nocy, która poprzedziła odwrót. Szybkość człowieka nie obciążonego i idącego w pojedynkę może dojść do wysokiego stopnia. Są górale, którzy uchodzą z łatwością 7—8 kilometrów na godzinę, i mogą tak iść przez kilka godzin. Zdarzają się ludzie, którzy robią 140 do 160 kilometrów w ciągu dnia i kawałka nocy. Sławny szybkobiegacz francuski, zwany Rapide, przebywał drogę z St. Germain do Mautęs (41 kilometrów) w przeciągu 2 godzin 44 minut, co odpowiada szybkości 250 m. na minutę. To są wprawdzie wyjątki, ale w każdym razie z powyższych przykładów widzimy, że człowiek w ogólności w danych okolicznościach i warunkach, zdolen jest ujść bardzo dużo. Zależy to naturalnie w wysokim stopniu od wprawy i umiejętności chodzenia.

(Biesiada Literacka).

Król kurkowy. W Towarzystwie strzeleckim w Baltimore, liczącym do 2000 członków, na kokursie na króla kurkowego odbytym w dniach 1. 2. 3. Sierpnia r. b. najwięcej celnych strzałów dał p. Henryk Piątkowski, rodak nasz z poznańskiego, — w skutek czego został on na rok cały królem kurkowym. Do godności tej przywiązaną jest pensyja wynosząca 25% z wkładki wszystkich członków, co stanowi około 5000 dolarów.

Odpowiedzialny Redaktor **Dr. Tadeusz Żuliński.** I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKÓŁ“.